

INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS

Se llama legumbres a las semillas de la familia de las Fabaceae, comúnmente llamadas **leguminosas**. Estas han formado una parte muy importante de la dieta de muchas culturas desde tiempos antiguos. Entre las propiedades de las legumbres destaca su contenido en proteínas e hidratos de carbono, así como en lípidos, fibra, minerales y vitaminas. Cocinar con legumbres es, así, una de las bases de una gran cantidad de gastronomías que se sirven tanto de legumbres secas como de legumbres frescas para infinidad de platos.

Lista de legumbres

Estas son algunas de las **legumbres más comunes**:

- Alfalfa
- Altramuces
- Cacahuetes
- Frijoles
- Garbanzos
- Guisantes
- Habas
- Judías verdes
- Lentejas
- Soja

Alfalfa

La **alfalfa** abarca todo el género *Medicago*, aunque la especie más consumida por los humanos es la ***Medicago sativa***. Se trata de un cultivo muy importante como forraje, que se ha usado tradicionalmente para alimentar ganado u otro tipo de animales domesticados.

Este es uno de los **tipos de legumbres** que es una herbácea perenne, que en su consumo para humanos destaca en forma de germinados o brotes. Cuenta con un gran valor nutricional y con varias propiedades medicinales, las cuales pueden aprovecharse tanto ingiriéndola como dándole un uso tópico.



INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS

Altramuces, uno de los tipos de legumbres menos conocidos

Su nombre científico es *Lupinus albus*, aunque también se conoce como **lupín** o, en algunas zonas de España, **chochos**. Se usa tanto en su consumo casi directo, tras pasarlo por agua con sal, como en la elaboración de harinas, y aunque se lleva consumiendo en toda la zona mediterránea de forma tradicional desde hace mucho, actualmente se considera un superalimento.

Los altramuces son especialmente ricos en proteínas, hidratos de carbono, hierro y potasio, por lo que se recomiendan para personas aquejadas de anemia.



Cacahuetes

Su nombre científico es *Arachis hypogea* y en Latinoamérica se le conoce más como **maní**. Aunque muchos creen que se trata de un fruto seco por culpa de su cáscara y porque solemos consumirlo en mezclas de frutos secos, **los cacahuetes** son una legumbre que destaca por la particularidad de que se desarrolla bajo tierra.

Ya se cultivaba en el Perú precolombino, donde se usaba como moneda de cambio. Actualmente se consume a nivel mundial y es especialmente apreciado por su fuente de vitamina B3 y de proteínas. Es también de gran valor calórico, aunque sus grasas son monoinsaturadas.

INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS



Frijoles o habichuelas

A este otro tipo de legumbres, según la zona, se les llama **habichuelas**, **judías**, **porotos**, **alubias**, **caraotas o frijoles**, pero se refieren siempre al género *Phaseolus*, del cual la especie más común es el ***Phaseolus vulgaris***.

Los frijoles se cultivan actualmente en todo el mundo, pero son nativos de México, Guatemala y El Salvador. Forman una parte muy importante de la gastronomía de algunos países de América del Sur y América Central, en especial México, donde se cocinan en todo tipo de recetas. Son ricos en carbohidratos y minerales, además de en fibra.



INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS

Garbanzos

El **garbanzo**, o *Cicer arietinum*, es una planta de la zona mediterránea de aproximadamente medio metro de altura, con flores blancas que desarrollan las vainas con las semillas que consumimos.

Este es uno de los **tipos de legumbres** que se han consumido tradicionalmente por sus propiedades gastronómicas como medicinales. Es un alimento muy rico en almidón, proteínas y lípidos, que actualmente está ampliamente extendido.



Guisantes

De nombre científico *Pisum sativum*, es una herbácea que tiene su origen en la cuenca mediterránea. A los **guisantes** se les llama también **chícharo**, **petipuás** o **arveja** y se lleva consumiendo por el ser humano desde hace prácticamente 10.000 años.

Es también célebre por los experimentos de Mendel, uno de los padres de la genética y, como alimento, es rico en vitaminas B1, C, K y A, así como en hierro, fósforo y magnesio.

INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS



Habas

La *Vicia faba* es otra legumbre que lleva siendo cultivada para su consumo tanto humano como animal desde tiempos muy antiguos. Es una planta de hasta casi 2 metros de altura, de cultivo especialmente popular en los países andinos, aunque proviene de la zona mediterránea y de Asia central.

Las habas son uno de los tipos de legumbres muy ricos en calcio, potasio y fósforo, así como en vitamina A. Además, se conocen por las flatulencias que suele producir durante su digestión.

¿Te gustaría tener tus propias habas en casa? Aquí te explicamos [Cómo plantar habas paso a paso](#) para cultivarlas.



INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS

Judías verdes

Sus nombres más habituales son **ejotes, chauchas, porotos, vainitas, habichuelas o alubias verdes**, aunque el científico es *Phaseolus vulgaris*, la misma especie que en el caso de los frijoles. Su diferencia, sin embargo, es que las judías verdes se recogen cuando el fruto es aún inmaduro y la planta no ha tenido tiempo de endurecer la vaina que resulta, así, comestible.

Su cultivo y consumo están expandidos por todo el mundo, y en cocina se cocinan casi siempre, habitualmente hirviéndolas



Lentejas, uno de los tipos de legumbres más conocidos

La *Lens culinaris* es otro alimento que lleva siendo consumido por el hombre desde hace al menos 8.000 o 9.000 años. Tiene su origen en el Medio Oriente, aunque actualmente está extendida en todo el mundo, con especial éxito en países como México y España.

Las lentejas son uno de los tipos de legumbres que destacan como un alimento rico en proteínas, almidones y fibra, además de bajo en grasas. Destaca también su contenido de ácido fólico, potasio, magnesio y hierro, uno de sus componentes más conocidos.

INFORMACIÓ LLEGUMS-DESCOBERTA DELS ALIMENTS



Soja

La soja, de nombre científico *Glycine max*, es considerada actualmente uno de los mejores alimentos existentes. Es un cultivo muy beneficioso no solo para el consumo humano sino también para el suelo, ya que establecido en técnicas de rotación, ayuda a fijar el nitrógeno en la tierra.

Su origen se encuentra en China y su consumo ha sido tradicionalmente popular en Asia, aunque en los últimos años se ha extendido y popularizado mucho por todo el mundo. Sus semillas son muy ricas en proteínas, así como en ácido fólico y fibra.

